

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PAPUA DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Esterlita Ema Sirwa  
1909000082**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2024**

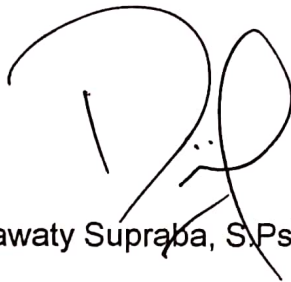
## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Esterlita Ema Sirwa  
Nim : 19090000082  
Universitas : Merdeka Malang  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri  
Pada Mahasiswa Papua Di Kota Malang

Malang, 13 Maret 2024

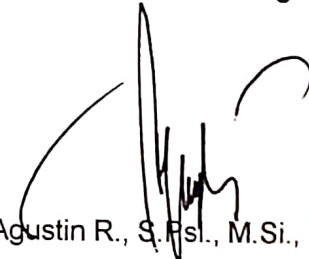
### DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

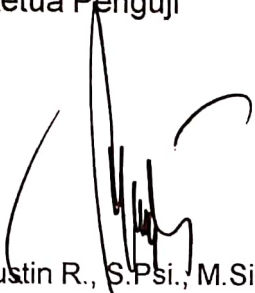
**Hubungan Antara Regulasi Diri dengan  
Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Papua di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Esterlita Ema Sirwa 19090000082

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 14 Desember 2023**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji




Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.

Anggota Penguji



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 13 Maret 2024  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Esterlita Ema Sirwa  
Nomor Pokok : 19090000082  
Program Studi : S1 Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Program Studi Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian  
Diri pada Mahasiswa Papua di Kota Malang.  
Lokasi Penelitian : Kota Malang  
Alamat Rumah Asal : Jln. Yos Sudarso Sempan, Mimika Baru - kota  
Timika Papua  
No. Telp/Email : 081216012783 / [esterlitasirwa@gmail.com](mailto:esterlitasirwa@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 13 Maret 2024



Esterlita Ema Sirwa

## **MOTTO**

**“ Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa” ROMA 12:12 AMEN!**

## **BEKERJA DENGAN SABAR DAN BERDOA**

*“Tiap langkah ku di atur oleh Tuhan”*

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Penulis mempersembahkan skripsi ini teruntuk:

Orang tuaku tercinta yang paling kusayangi Bapa Derek N Sirwa dan Mamaku  
yang tercantik di sorga Matilda Andato

Teruntuk kakak-kakakku Igna, Niko dan kaka nela yang cantik disorga serta  
kaka-kaka yang lain yang tidak bisa penulis tulis satu-satu terima kasih buat suka  
duka dan semangat berupa mental maupun materi sangat berarti buat penulis.

Kiranya Tuhan Yesus yang Maha Kuasa memberikan pada mereka semua  
kesehatan, keselamatan, ketenangan, dan kebahagiaan selalu. Amen...

Kiranya skripsiku bisa memberikan manfaat bagi orang-orang disekitarku baik  
untuk teman-teman mahasiswa maupun untuk teman-teman lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Papua di kota Malang”

Keberhasilan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini tidak semata-mata hasil kerja penulis seorang diri, melainkan juga atas bimbingan dan dukungan dari pihak-pihak yang telah membantu baik secara materi maupun nonmateri. Dengan ketulusan hati ucapan terima kasih sebesar-besarnya, penulis sampaikan kepada yang terhormat dan terkasih :

1. Tuhan Yesus Kristus, terima kasih banyak karena sudah memberikan penulis untuk sehat dan mampu mengerjakan skripsi ini sampai selesai. Semua karena kasih dan anugerah-Mu Tuhan ku, semua boleh terjadi atas ijin dan kehendak Mu ya Tuhanku.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Bapak M. Untung Manara, S.Psi., Ph. D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Serta selaku Dosen Pembimbing 1. Terima kasih banyak Ibu atas kesabarannya selama memberikan bimbingan, dukungan perhatian, dan saran-saran yang sangat membangun dalam keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih juga atas kesediaan ibu kadang bimbingannya seperti minum

obat tiga kali sehari ya ibu terima kasih banyak atas ilmunya yang sudah diberikan selama kuliah.

5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing 2. Terima kasih banyak Ibu atas kesabarannya selama memberikan bimbingan, dukungan perhatian, dan saran-saran yang sangat membangun dalam keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih banyak bu untuk ilmu yang sudah diberikan selama kuliah.
6. Ibu Ratih Agustin, S.Psi., M.Si. selaku Dosen *E pert Judgement*. Terima kasih banyak Ibu sudah bersedia dan telah senantiasa membimbing baik dalam proses psikotes maupun dalam *E pert Judgement* untuk skala yang telah dibuat agar menjadi skala yang dapat digunakan pada penelitian.
7. Kepada Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih banyak Bapak/Ibu yang telah membantu dalam proses administrasi perkuliahan terkait pengurusan KRS tiap semester.
8. Kepada pihak PT.Freeport Indonesia. Terima kasih banyak karena telah membantu penulis dalam pemberian beasiswa pada semester 7 dan 8 pada saat berkuliah.
9. Kepada orang tua, Bapa D.Sirwa dan Mamaku tercantik Matilda Andato yang disurga dan Mama Fina Yafdas serta keluarga besar Sirwa di Timika terima kasih. Terima kasih untuk kasih dan cinta mu orang tua ku tersayang dan keluarga besar sirwa terima kasih untuk doa dan dukungan dalam setiap proses hidup ini terima kasih untuk kebaikan bapa dan mama kiranya Tuhan Yesus limpahkan berkat-Nya selalu atas orang tua dan keluarga besar Amen.
10. Kepada kakak-kakak tersayang kak Pet, kak Timo, kak Yanter, kak Igna, kak Niko, dan kakak-kakak sepupu ku yang super perhatian ma amu, mama rina,

om glen, dan om daud. Terima kasih untuk cinta dan kebaikan dan semangat yang kalian berikan kiranya kalian diberikan kesehatan kekuatan dan perlindungan dari pada Tuhan Yesus selalu Amen.

11. Kepada sahabat – sahabat dan teman – teman di perantauan. Varida sintang, inne pasuruan, elpa subang, pioni balikpapan, Monics palangka, mikoy Balikpapan, ayuna timika, gegew amerika, piti ambon, monict rivenamalang, dan yang tidak bisa sebutkan satu-persatu terima kasih sudah bersedia menjadi teman dalam keadaan susah maupun senang yang selalu mendukung, menghibur, dan belajar bersama. Serta terima kasih banyak kepada teman-teman yang lainnya atas dukungannya kalian luar biasa tetap bahagia yaa *God bless always*.
12. Kepada Cool E cellent. Terima kasih sudah jadi rumah di tanah rantau ini terima kasih buat kak cool yang cool dan pastinya e cellent juga yaitu kak Lamtua purba sukses, sehat dan bahagia terus kak Lam. dan para Leaders Kece Timo, ko will, Kepin, Far dan anak cool e cellent kalian keren bersyukur bisa mengenal cool e cellent di tanah rantau. Kiranya Tuhan Yesus selalu limpahkan kasih dan anugerah-Nya atas kita semua Amen.
13. Kepada keluarga cool Havruta anak-anak yang keren dan biarlah Tuhan Yesus memberkati setiap anak cool havruta, saya senang dan bangga memiliki dan bertumbuh bersama kalian gengsku anak Havruta ada yosua, salom, yosia, ester debora, stevanus, kak sendy, kevin sas, nia, febby, varida, basma, ribka dan carrisa. Serta yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, kiranya Tuhan Yesus selalu menjaga, menolong, dan memberkatikan kalian selalu Amen.

14. Kepada keluarga CM Suropati Malang ibu Ana dan juga kak ester serta teman-teman CM, terima kasih atas semangat dan doanya kiranya kita sama-sama boleh tumbuh jadi anak dan prajurit kristus yang setia dan beriman.
15. Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi yang tidak dapat disebut satu persatu.
16. Kepada diri sendiri, terima kasih ya sudah mampu berjuang dan bertahan hingga titik ini, terima kasih sudah kuat dan senyum walaupun berlinang air mata namun sudah kuat untuk tersenyum lebar pada babak selanjutnya semangat diriku sendiri ' *I gratefull because I have myself* " dan terima kasih sudah mampu menyelesaikan skripsi ini dengan berhasil dan baik.

Semoga Tuhan Yesus Yang Maha Esa membalas kebaikan kepada semua pihak yang mendukung dalam keberhasilan penulisan skripsi ini. Dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun agar kedepannya dapat menghasilkan tulisan yang lebih baik. Demikian semoga skripsi ini memberikan banyak manfaat.

Malang, 13 Maret 2024

Penulis

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yesus yang Maha Esa yang telah melimpahkan kasih, cinta dan anugerah-NYA serta memberikan kemudahan, kelancaran, dan berkat bagi segala hal yang boleh terjadi atas ijin Nya. Atas anugerahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi diri dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswa Papua di kota Malang”.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat kelulusan sebagai sarjana psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Keberhasilan penyelesaian skripsi ini penulis tidak lepas dari bimbingan, dukungan, bantuan, doa serta perhatian dari berbagai pihak. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang terkhusus pada Dosen Pembimbing 1 dan Co Dosen Pembimbing, Orang Tua, Keluarga, Sahabat, sertateman-teman yang sama-sama berjuang menyelesaikan skripsi. Semoga Tuhan memberikan balasan berlipat ganda kepada semua pihak yang turut andil dalam keberhasilan penulisan skripsi ini.

Dengan kerendahan hati, penulis menerima saran dan kritik yang membangun agar kedepannya dapat menghasilkan tulisan yang lebih baik. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dan tujuan dari penulisan skripsi tercapai sesuai harapan.

Malang, 13 Maret 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
INTISARI .....	xvii
<i>ABSTRACT</i> .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Secara praktis.....	5
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Penyesuaian Diri.....	9
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	9
2. Aspek – aspek Penyesuaian diri .....	12
3. Faktor – faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri.....	13
B. Regulasi Diri .....	15
C. Korelasi antara Penyesuaian diri dengan Regulasi diri.....	20
D. Hipotesis Penelitian .....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	22
a. Variabel Penelitian .....	22
b. Definisi operasional.....	22
B. Subjek Penelitian .....	23

a. Populasi.....	23
b. Sampel .....	24
c. Teknik Sampling .....	24
C. Cara Pengumpulan Data .....	25
D. Desain Penelitian.....	30
E. Cara Analisis Data .....	30
1. Uji Asumsi.....	30
2. Uji Hipotesis.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	32
B. Kategori Data.....	33
1. Kategori Skala Regulasi diri.....	34
2. Kategori Skala Penyesuaian Diri.....	35
C. Statistik Deskripsi dan Reliabilitas Alat Ukur .....	36
1. Validasi Skala .....	36
2. Skala Penyesuaian diri .....	36
3. Reliabilitas Skala .....	38
D. Hasil Uji Hipotesis .....	39
1. Hasil Uji Asumsi.....	39
2. Uji Hipotesis.....	41
E. Pembahasan .....	41
BAB V PENUTUP .....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian .....	21
--	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skor Pernyataan .....	26
Tabel 2	Blue Print Skala Regulasi diri .....	27
Tabel 3	Blue Print Skala Penyesuaian Diri.....	28
Tabel 4	Kriteria reliabilitas.....	29
Tabel 5	Jumlah Data Distribusi Subjek .....	32
Tabel 6	Data Skor Hipotetik dan Skor Empirik .....	33
Tabel 7	Skor Standart.....	34
Tabel 8	Kategorisasi Data Regulasi diri .....	34
Tabel 9	Kategori Data Penyesuaian diri.....	35
Tabel 10	Skala Penyesuaian diri.....	37
Tabel 11	Sebaran Aitem Sahih Regulasi Diri .....	38
Tabel 12	Reliabilitas Skala Penelitian .....	39
Tabel 13	Reliabilitas Skala Penelitian .....	39
Tabel 14	Rangkuman Uji Normalitas.....	39
Tabel 15	Hasil Uji Normalitas Skala Regulasi diri dan Skala Penyesuaian diri ..	40
Tabel 16	Tabel Uji Korelasi .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Aiken's V Regulasi Diri .....	53
Lampiran 2 Skala Penelitian Penyesuaian Diri.....	56
Lampiran 3 Skala Penelitian Regulasi Diri .....	59
Lampiran 4 Skala Penelitian Penyesuaian Diri.....	64
Lampiran 5 Tabulasi Skor Skala Penelitian Penyesuaian Diri .....	69
Lampiran 6 Tabulasi Skor Skala Penelitian Regulasi Diri.....	73
Lampiran 7 Hasil Analisis Data .....	79
Lampiran 8 Uji Hipotesis .....	82
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah .....	84
Lampiran 10 Berita Acara Turnitin .....	86
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup .....	89

## HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PAPUA DI KOTA MALANG

**Esterlita Ema Sirwa**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
[esterlitasirwa@gmail.com](mailto:esterlitasirwa@gmail.com)

### INTISARI

Sebagai mahasiswa perantauan mahasiswa Papua akan menghadapi berbagai perbedaan budaya yang ada di Pulau Jawa sehingga diperlukannya proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa Papua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyesuaian diri pada mahasiswa Papua di kota Malang. Dalam menghadapi kondisi yang berubah, keadaan ini membuat mahasiswa Papua harus mempunyai regulasi diri yang baik juga sehingga mahasiswa mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *Purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa Papua yang berkuliah di kota Malang dan berusia 18-25 tahun. Populasi penelitian ini sebanyak 223 mahasiswa Papua yang tergabung pada IPMAPA dan menggunakan perhitungan Slovin untuk mendapatkan sampel. Sampel pada penelitian ini sebanyak 70 mahasiswa Papua. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dan skala regulasi diri dianalisis dengan bantuan SPSS v 25 for windows. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *product moment pearson coelation*. Hasil uji hipotesis ( $r = 0,743$  ;  $p = 0,000$ ). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Papua di kota Malang. Semakin baik regulasi diri maka semakin baik penyesuaian diri.

Kata kunci: Penyesuaian diri, Regulasi diri, Mahasiswa Papua

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND SELF-ADJUSTMENT AMONG PAPUAN STUDENTS IN MALANG CITY.**

**Esterlita Ema Sirwa**  
**Faculty of Psychology University of Merdeka Malang**  
[esterlitasirwa@gmail.com](mailto:esterlitasirwa@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*As a unity student, Papuan students will face various cultural differences that exist on the island of Java so that the process of self-adjustment carried out by Papuan students is needed. This study aims to determine self-adjustment in Papuan students in Malang city. In facing changing conditions, this situation makes Papuan students must have good self-regulation as well so that students are able to adjust well. This study uses quantitative methods with purposive sampling techniques with the criteria of Papuan students studying in Malang city and aged 18-25 years. The population of this study was 223 Papuan students who joined IPMAPA and used the Slovin calculation to obtain a sample. The sample in this study was 70 Papuan students. The measuring instruments used in this study were the self-adjustment scale and the self-regulation scale analyzed with the help of SPSS v 25 for windows. The data analysis used in this study is Pearson product moment correlation. Hypothesis test results ( $r = 0.743$ ;  $p = 0.000$ ). This shows that there is a positive relationship between self-regulation and self-adjustment in Papuan students in Malang. The better the self-regulation, the better the self-adjustment.*

*Keywords: Self-adjustment, Self-regulation, Papuan Students*